

TATKALA digetarkan oleh vibrasi damai kata shanti, awalnya memang dipeluk keheningan (*nyepi lan ngewindu*). Lama-lama ia melahirkan kerinduan untuk menyayangi semua yang belum pernah mengalaminya (*urip lan nguripi*). Inilah yang disebut *compassion*: heat. Belas kasih itu menyembuhkan. Rangkaian berfikirnya, dualitas (*rwa bhineda*) dilampaui dengan baktil. Hasilnya kehidupan yang



penuh kedamaian. Kedamaian ini menjadi lahan subur bagi lahirnya bibit-bibit belas kasih. Dan belas kasih inilah yang menyembuhkan.

Itulah, antara lain, cuplikan dari tulisan Gede Prama, dalam majalah *Compassion* ini, yang terbit untuk mengawali suatu rangkaian hajatan besar, yang bernama *Compassion Festival*. Kegiatan yang akan digelar di Jakarta pada pertengahan tahun ini – selama sebulan penuh.

Kenapa belas kasih perlu difestivalkan dan apa hubungannya dengan kedamaian? Guru (demikian murid-murid spiritualnya memanggil Gede Prama) pernah menulis: *Peace is not the absence of violence. Peace is the fruit of compassion*. Kedamaian bukanlah keadaan tanpa kekerasan, karena di setiap zaman ada kekerasan. Kedamaian adalah buah dari praktik belas kasih yang mendalam. Sehingga, siapa saja yang sudah memandang dan memperlakukan semuanya dengan belas kasih, ia sudah sampai rumahnya (*home*). Pedoman praktik belas kasih dalam keseharian adalah menolok sebanyak-banyaknya. Ini yang paling penting. Bila tidak bisa menolok cukup jangan menyakiti.

Festival ini juga merupakan bentuk cerminan belas kasih dari Gede Prama, kepada sesamanya. Gede Prama adalah sosok Guru yang sangat dihormati oleh murid-muridnya, dan ceramah-ceramahnya sangat menginspirasi banyak orang. Meskipun secara faktual, Gede Prama adalah sosok Guru yang bijak dan pandai, dalam setiap kesempatan, dia selalu menyebut diri sebagai seorang murid di jalan meditasi.

Mulai belajar meditasi sejak kecil dengan dibimbing Guru simbolik di Desa Tajun, Bali Utara (di tempat dimana Gede Prama telah dan akan terus membantu banyak orang dari dalam dan luar negeri untuk mengalami kesembuhan dengan jalan meditasi). Dia adalah sosok yang cerdas, dan murid yang pandai di sekolah. Karena ini pula, dia pernah memperoleh beasiswa bersekolah di Inggris dan Perancis. Berkat kependaian dan reputasi akademisnya, Gede Prama adalah sosok yang sukses dalam karir profesional di perusahaan, sehingga pernah menduduki posisi kursi tertinggi sebagai CEO di sejumlah perusahaan besar. Pernah menjadi konsultan manajemen di RCTI, Blue Bird dan sejumlah perusahaan besar lainnya di Jakarta.

Gede Prama pada usia 39 tahun, ketika masih dalam posisi *comfort zone*, rela meninggalkan dunia bisnis, dan memasuki dunia pelayanan. Puluhan buku inspiratif sudah lahir dari dirinya. Dalam dunia spiritual, dia berguru langsung kepada HH Dalai Lama di Dharmasala, India. Dia juga menjumpai guru spiritual senior dari Tibet lainnya seperti Lama Zopa Rinpoche.

Kini, sembari memberikan pelayanan kepada sesamanya, dia masih mengajar di dunia korporasi di Jakarta, Hongkong, Melbourne, Kuala Lumpur dan sejumlah kota lainnya.

Pemimpin Redaksi

COMPASSION

SUSUNAN REDAKSI

PENGARAH

Gede Prama

PEMIMPIN REDAKSI

R. Sesono

SIDANG DEWAN REDAKSI

L. Sudamin
Budi Santoso
Tedja Kusumawidjaya
Surya Kencana
Fuad A. Rivani

FOTOGRAFI

Nurul

PENULIS DAN PENERJEMAH

Kartika Damayanti
Riza Afri
Vahyasturi
Ni Wayan Nagining Sidiyanthi
Liana Puspita Halim

DESAIN GRAFIS

Fitri Surya

PRODUKSI

Widiarief (H. Arief)

KEUANGAN

Lie Ratna Surya Devi
Yanni Z.

DISTRIBUSI

Christian Andika
Nyoman Sudiarta
I Gusti Gde Donny Wardhana
Gde Bayu Permad

ALAMAT REDAKSI

Kawasan Niaga Bintaro Jaya
Sektor VII
Ruko Sentra Menteng MN.26
Bintaro Jaya Sektor 7
Tangerang

Email:

majalah@holywaterofcompassion.org

GOD AS COMPASSION

SEKIAN tahun yang lalu, persisnya 12 Oktober 2002*), untuk pertama kalinya bom teroris meledak di Bali dengan korban ratusan nyawa. Sedih, berduka, tersentuh, prihatin, itu barangkali kata-kata yang tepat ketika itu. Terutama karena bertahun-tahun pulau Bali menjadi ikon dunia dalam hal kedamaian. Dalam waktu sekejap, bom teroris meruntuhkan kedamaian itu menjadi ketakutan bercampur kesedihan.

Seperti dikomando oleh sebuah kekuatan yang tidak bisa dijelaskan, berbagai pihak di dalam negeri maupun luar negeri, semuanya bergerak cepat serentak sebagai tanda simpati dan empati. Uang, tenaga, obat-obatan, pemberitaan semuanya mengalir deras sekali.

Namun di atas semua itu, ada pesan kosmik yang layak dicatat baik-baik. Masyarakat Bali umumnya yang tempat lahir sekaligus tempat hidupnya dihancurkan melalui ledakan bom, dinodai darah manusia, digoyang masa depannya, digoda kesabarannya, berespon secara menyentuh hati.

Soal cerita kemarahan dibalas kemarahan, darah dibayar darah, kebencian dikuli kebencian, penghancuran tidak punya sahabat ikutan lain selain penghancuran, sudah terlalu sering kita dengar, baca dan tonton. Namun, penghancuran dikuli persahabatan, bencana darah manusia direspon dengan ketenangan, kecurigaan terhadap pihak lain diganti empati-empati saling berbagi, dan di atas semua itu, tidak ada satu pun tempat ibadah yang terkena lemparan batu, apa lagi dihancurkan. Bukankah ini sebuah peristiwa kosmik yang layak direnungkan?

TUHAN YANG NYATA

Lebih langka lagi, masyarakat Bali langsung menyingkirkan lengan, dai mengangkut korban mayat manusia yang tercabik-cabik, menggendong yang berdarah-darah, menyelamatkan yang bisa

Pertanyaannya kemudian, bila penghormatan terhadap Tuhan di tempat ibadah demikian khusuknya, adakah sahabat yang juga melakukan penghormatan khusuk pada Tuhan yang ada pada suami/istri, orang tua, putera/puteri, tetangga, atasan/bawahan, pemerintah, manusia lain, binatang, tetumbuhan serta wajah-wajah Tuhan lainnya?



diselamatkan, sampai dengan bersama-sama meredakan emosi massa masing-masing. Hasilnya, setelah sekian tahun kejadian ini berlalu, bahkan lewat pengadilan telah ditetapkan siapa pelaku lengkap dengan hukumannya, wajah Bali tidak berubah: kebencian tidak harus dikuli kebencian, penghancuran tidak mesti disertai dendam, darah manusia tidak harus dibayar dengan darah manusia susulan.

Beberapa tahun setelah kejadian bom teroris ini, terasa sekali penderitaan yang dialami masyarakat Bali. Pengunjung yang datang anjlok drastis, banyak pemutusan hubungan kerja, masa depan tidak menentu. Sedih tentu saja. Tapi lagi-lagi terlihat, kesedihan bukan bahan bakar kemarahan. Kesedihan adalah kekuatan yang membuat manusia

semakin terhubung.

Bagi siapa saja yang punya kepekaan, mencatat kejadian ini di dalam hatinya, mungkin akan membuka pintu-pintu renungan. Kebanyakan manusia hormat dan cinta sekali dengan Tuhan yang ditemukan di Masjid, Gereja, Vihara, Konco, Pura, Sahabat Islam lima kali sehari shalat di Masjid. Sahabat Nasrani menyimpan tidak terhitung jumlah lagu-lagu pujian buat Tuhan, sahabat Buddha bahkan namaskara kepada setiap patung Buddha. Orang Hindu memiliki ratusan ritual untuk memuja Tuhan di Pura.

Pertanyaannya kemudian, bila penghormatan terhadap Tuhan di tempat ibadah demikian khusuknya, adakah sahabat yang juga melakukan penghormatan khusuk pada Tuhan yang ada pada suami/istri, orang tua, putera/puteri, tetangga, atasan/bawahan, pemerintah, manusia lain, binatang, tetumbuhan serta wajah-wajah Tuhan lainnya? Banyak agama sepakat, Tuhan ada di mana-mana. Dalam bahasa Buddha, semua memiliki hakikat ke-Buddha-an. Ini berarti, menyayangi semua makhluk adalah menyayangi Tuhan. Melukai makhluk sama dengan melukai Tuhan.

GOD MANIFESTATION

HH Daki Lama pernah ditanya soal makna Tuhan, dengan tersenyum lembut pemenang hadiah nabel perdamaian ini bergumam: "Tuhan adalah belas kasih yang tidak terbatas". *God is infinite compassion*. Kalau ini pengertiannya, bom teroris dua kali di Bali telah membuat kita berjumpa Tuhan (baca: belas kasih tidak terbatas). Sekaligus menjadi bukti bahwa dengan belas kasihlah kebencian, kemarahan, dendam, ceceran darah manusia akibat perang dan perkelahian, bisa di-

hentikan sampai ke akar-akarnya yang paling dalam.

Sebagai bahan perbandingan, ledakan teroris terhadap gedung kembar World Trade Center New York 11 September 2001, telah diikuti oleh penyerangan terhadap Afghanistan, Irak. Berapa peluru telah ditembakkan, berapa bom telah diluncurkan, berapa pesawat tempur sudah dikerahkan, berapa kapal perang serta tank sudah berada di belakang dendam dan pembalasan diri. Dan sebagaimana sudah dicatat sejarah, belum ada tanda-tanda teroris sudah kapok, belum ada tanda-tanda bahwa AS bersama sekutu-sekutunya puas dengan dendam dan serangan. AS bahkan mengalami penurunan di berbagai sektor. Dan yang paling penting, ketakutan umat manusia di dunia terhadap serangan baru teroris tidak menurun.

Bali memang hanya sebuah pulau kecil. Namun, kejadian 12 Oktober 2002, ditambah juga bom Bali ke dua, telah menjadi monumen kehidupan, kalau Bali sudah memberikan perbandingan tentang bagaimana persoalan-persoalan kemanusiaan sebaiknya diselesaikan. Lebih dari selesai, beberapa tahun kemudian berkali-kali Bali dinobatkan sebagai pulau terbaik di dunia sebagai tujuan wisata oleh media internasional.

Terkadang ada sahabat bule bertanya, apa yang membuat Bali demikian menawan?. Salah satu yang menonjol di Bali adalah upacara keagamaan. Dan uniknya upacara keagamaan di tempat ini, manusia tidak saja menyembah dan berterimakasih ke atas, tapi juga memberikan suguhan ke bawah (mirip dengan Tibet). Dengan tetap menghormati tradisi lain yang berbeda, di Bali para sahabat di bawah – yang di tempat lain kerap disebut setan – juga diberi suguhan. Bukan karena orang Bali menyembah se-

tan. Sekali lagi bukan! Tapi suguhan ke sahabat-sahabat di bawah adalah ekspresi belas kasih yang tidak terbatas. Hal unik berikutnya, nyaris di semua rumah orang Bali ada penunggu karang. Sederhananya, sebelum tempat itu menjadi rumah manusia diyakini ada penunggu tentu dewa, kerap juga sahabat di bawah. Karena rumah mereka diambil, maka mereka dibikinkan rumah sekaligus di-berikan suguhan nyaris setiap hari. Inilah *God as compassion*.

Tuhan sebagai belas kasih. Belas kasih yang tidak saja memancar ke atas dan ke tengah, juga ke bawah. Kepada para makhluk yang di tempat lain diusir, dihina, dicerca. Jika bisa menyayangi makhluk hina yang di bawah, bukankah mudah memancarkan rasa hormat kepada yang di atas?

Dengan seluruh tumpukan renungan ini, bom teroris dua kali di Bali memang telah memakan ongkos yang teramat mahal. Mudah-mudahan tidak terulang lagi. Tapi sebagaimana pesan kosmik di tempat lain, ongkos yang mahal juga diikuti oleh berkah yang juga mahal. Dan berkah mahal itu sederhana: di Bali pernah terlihat wajah Tuhan sebagai belas kasih yang tidak berhingga.

*] Persisnya, setahun setelah menara kembar World Trade Center New York dirobokkan pesawat teroris karena kejadiannya tahun 2001 dan di Bali terjadi tahun 2002. Persis sebulan setelah peristiwa yang sama karena di sana kejadiannya di bulan September, sedangkan di Bali terjadi bulan Oktober. Tepat sehari setelah tanggal kejadian New York karena di sana tanggal 11, di Bali terjadi di tanggal 12. Detilnya, di New York terjadi di tanggal 11-9-2001, di Bali kejadiannya di tanggal 12-10-2002. Serangkaian tanda-tan-





Batin mana pun yang diguncang oleh dualitas, akan teramat sulit menemukan kedamaian maha utama.

COMPASSION HEALS

DI SEMUA kaki langit manusia rindu mendalam akan energi-energi kesembuhan. Terutama karena di sanasini muncul penyakit aneh-aneh, angka bunuh diri menaik, rumah sakit jiwa penuh, perceraian meningkat, konflik dan perang serupa tidak pernah turun. Sehingga banyak yang bertanya, di mana energi-energi kesembuhan bisa ditemukan? Tempat lain mungkin punya aura lain. Dan di Bali selama bertahun-tahun auranya adalah aura kedamaian. Terutama karena puncak persembahyangannya bernama *Parama Shanti* (damai yang maha utama). Kedamaian ini kemudian menjadi lahan subur tumbuhnya belas kasih (compassion). Dan belas kasih inilah yang menyembuhkan.

AWALNYA

Agak sulit membayangkan ada perjalanan spiritual yang mendalam bila pikiran masih dicengkram dan diguncang dualitas. Tuhan dimusulkan dengan setan, Buddha berkelahi dengan mara, yang suci menjadi lawan dari yang kotor. Disebut sulit, karena semakin kencang dualitas

mengguncang, semakin jauh seseorang dari rumah kedamaian. Meminjam pendapat seorang sahabat spiritual: "mind tormented by partiality will never experience ultimate peace". Batin mana pun yang diguncang oleh dualitas, akan teramat sulit menemukan kedamaian maha utama.

Bagi yang sudah menggal dalam ke dalam tahu, dualitas diperlukan hanya di awal perjalanan. Ia seperti kendaraan. Talkala melewati jalan tol, memerlukan mobil. Saat menyeberangi danau diperlukan perahu. Ketika mendaki gunung memerlukan tali. Akan tetapi sesampai di puncak gunung, seluruh alat dan kendaraan mesti ditinggalkan di belakang. Hanya orang-orang kurang waras saja yang menggendong mobil dan perahu sesampai di puncak gunung.

Dalam perspektif ini, *rwa bhineda* (dua hal yang berbeda sekaligus saling menerangi) berfungsi serupa peta di awal perjalanan. Dalam bahasa orang tua ke puteranya: "*rwa bhinedane tampi*". Dualitas (baik-buruk, benar-salah, suci-kotor, dll) jangan lupa dipeluk, diterima, disapa

dengan senyuman. Sifat kehidupan yang holistik mengajarkan, dualitas di permukaan seperti bertentangan. Tapi di kedalaman yang dalam, keduanya saling membutuhkan. Melenyapkan salah satunya (contoh melenyapkan keburukan), sama dengan melenyapkan semuanya termasuk melenyapkan kebaikan. Dalam bahasa meditasi, kita semua adalah campuran unik antara rumput Jepang (baca: sifat-sifat baik) dengan rumput liar (sifat buruk). Tidak ada manusia yang hanya berisi kebaikan tanpa kekurangan. Taman indah sebagai lambang jiwa yang sembuh dan utuh senantiasa memerlukan lembut baik kelebihan maupun kekurangan.

Ilu sebabnya, dalam meditasi dianjurkan untuk menyapa serta tersenyum pada apa saja yang ditemukan dalam keseharian. Bahagia senyum, sedih juga senyum. Kemudian mengenal bentuk-bentuk pikiran, perasaan, persepsi secara mendalam. Lebih mudah menemukan kesembuhan dan kedamaian bila dualitas disapa sebagaimana kita menyapa seseorang di pesta. Ujung-ujungnya, dualitas berhenti menjadi orang asing yang menakutkan, mulai berfungsi sebagai pemandu jalan dalam perjalanan panjang kehidupan.



Namun sebagaimana cahaya matahari yang hanya bisa menyinari mereka yang membuka jendela dan pintunya, cahaya-cahaya kedamaian hanya bisa memasuki mereka yang sujud dan bakti kepada Guru

JALAN SETAPAK

Dengan dipandu pemandu bernama *rwa bhineda*, maka langkah-langkah bakti dalam keseharian menjadi ringan menawan. Ringan karena bakti tidak disertai beban target bahwa setelah menjalankan bakti pasti jadi Bupati, jika tidak melaksanakan bakti pasti sakit hati. Bakti adalah bakti, ia sudah indah hanya dengan dilaksanakan. Disebut indah, karena bakti yang melampui *rwa bhineda* bisa membuat semua arah indah. Dalam bahasa Jatsun Milarepa, semua arah berisi buku suci.

Di Bali dikenal *luan-feben* (hulu-hilir). Tetapi tanpa hilir, hulu tidak ada. Tanpa orang jahat, orang baik tidak kelihatan. Tanpa orang kasar, orang sabar jadi hambar. Dengan sudut pandang seperti ini, maka bakti jadi selalu indah, indah dan indah. Sebagai hasilnya, tidak perlu marah berlebihan kepada penjajah, tidak perlu benci berlebihan kepada pencuri. Dan pada saat yang sama, tidak perlu memaksa kalau bakti harus hening, harus tertib, harus diam.

Serupa alam, kalau saatnya pelit menggelegar, maka ia akan menggelegar. Bila waktunya langit biru memancarkan cahaya matahari sempurna, maka terang benderanglah alam. Makanya, meditasi disembukan sebagai undangan untuk

putang ke rumah sejati. Pengertian pulang amatlah sederhana, tidak menggenggam hal-hal positif, tidak menendang hal-hal negatif. Inilah bakti yang sesungguhnya. Talkala batin bisa berbakti kepada apa saja yang terjadi di saat ini. Alam dan kehidupan serupa tubuh manusia. Manusia kebanyakan memang lebih menyukai mulut dibandingkan - maaf - dubur. Tapi keduanya punya fungsinya masing-masing. Mulut untuk minum dan makan. Dubur diperlukan saat buang air besar. Tanpa dubur, tubuh manusia mana pun akan kehilangan keseimbangan.

BUAHNYA

Dengan bekal awal berupa *rwa bhineda*, serta memperlakukan apa saja sebagai bakti, maka mudah bagi kita untuk menyentuh (tidak sekadar mengucapkan) kedamaian. *Kala shanti* (damai) yang diucapkan jutaan kali tidak lagi menjadi seperti sebuah lirik lagu *blowing in the wind* (terbang percuma bersama angin), tetapi bergemar menyentuh relung-relung batin ini.

Talkala digetarkan oleh vibrasi damai *kala shanti*, awalnya memang dipeluk keheningan (*nyepi lan*

ngewindu), lama-lama ia melahirkan ketinduan untuk menyayangi semua yang belum pernah mengalaminya (*urip lan ngurip*). Inilah yang disebut *compassion heals*. Belas kasih itu menyembuhkan. Rangkaian berfikirnya, dualitas (*rwa bhineda*) dilampui dengan bakti. Hasilnya kehidupan yang penuh kedamaian. Kedamaian ini menjadi lahan subur bagi lahirnya bibit-bibit belas kasih. Dan belas kasih inilah yang menyembuhkan.

Namun sebagaimana cahaya matahari yang hanya bisa menyinari mereka yang membuka jendela dan pintunya, cahaya-cahaya kedamaian hanya bisa memasuki mereka yang sujud dan bakti kepada Guru. Di Tantra disebut *Guru Yoga Guru Puja*. Ada memang orang yang ragu berlebihan kemudian mengkalai-calon Guru sebaik-baiknya. Maklum, ini zaman yang penuh dengan kepasuan. Namun, bagi mereka yang berkah spiritualnya sudah berlimpah, berkali-kali Guru sudah memperlihatkan diri melalui mimpi, *samadhi*, atau malah sudah memampatkan diri secara nyata (*skala*) dengan mengenankan tubuh manusia yang siap untuk diajak berdialog. *)

Di antara mereka yang disentuh

Guru, ada yang bertanya polos: apa ciri murid yang sudah sampai di puncak gunung kedamaian? Kesembuhan adalah langkah permulaan. Kedamaian adalah tangga berikutnya. Keheningan yang dipeluk kasih sayang, itulah rumah sesungguhnya. Ahli neerosains Fransisco Varela menemukan istilah the biology of compassion. Kasih sayang ternyata menyembuhkan. Ini mirip dengan hasil penelitian yang menyimpulkan, orang yang memiliki binatang peliharaan yang disayangi di rumah, memiliki resiko terkena serangan jantung lebih kecil dibandingkan dengan mereka yang tidak memilikinya. Bunda Teresa yang berumur panjang padahal setiap hari merawat orang-orang berpenyakit kusta, adalah contoh belas kasih yang membuat kekebalan tubuh jadi prima. Dalam bahasa Daniel Goleman dari Harvard, kasih sayang itu menyembuhkan. Terutama karena membuat kekebalan tubuh membaik, yang pada akhirnya membukakan pintu kesembuhan. Dokter senior dari Universitas Yale bernama Bernie Siegel memberi judul karyanya Peace, Love and Healing. Dalam karya ini terang sekali terlihat, kedamaian dan belas kasih itu menyembuhkan.

Dengan model kesembuhan seperti ini, mudah sekali bagi pintu kedamaian mendalam terbuka. Kedamaian di jalan ini, bukanlah musuhnya siapa-siapa, ia hanya butuh istirahat pada apa saja yang terjadi di saat ini. Inilah, setelah istirahat bukannya cuek, tidak peduli, tetapi melahirkan kerinduan untuk selalu melaksanakan tugas-tugas pelayanan. Dan pelayanan terakhir inilah yang menyembuhkan ke dalam sekatigus ke luar.

*) Kisah YA Asanga menemukan Gurunya Buddha Maitreya adalah salah satu kisah inspiratif. Didorong keinginan berjumpa Guru, Asanga mencari Gurunya di hutan, di gua dan tempat sepi lainnya dan tidak ketemu. Bosan di tempat sepi bermeditasi, akhirnya dilaksanakan ajaran



Tatkala digetarkan oleh vibrasi damai kata shanti, awalnya memang dipeluk keheningan (nyepi lan ngewindu), lama-lama ia melahirkan kerinduan untuk menyayangi semua yang belum pernah mengalaminya (urip lan nguripi), inilah yang disebut compassion heals.



penyakit. Kapan saja balin murid mulai bersih, jernih, penuh belas kasih, di sana seorang murid bisa melihat wajah asi

Guru. Dalam salah satu kelas meditasi yang dihadiri lebih dari seratus orang secara lintas agama dari berbagai negara di tahun 2012 di Bali Utara, kami pernah berdoa bersama-sama melantunkan doa "Namo Lokeshvara" dengan sejuk, lembut, teduh. Tanpa diundang sejumlah burung kullang berputar-putar di atas genta (stupa) tempat kami berdoa. Hampir semua peserta merasakan vibrasi yang sejuk dan lembut. Tapi salah satu peserta yang tinggal di Lampung namun asli Bali menngis tersepu-sedpu sedih sekali. Tatkala dielus-elus lembut punggungnya, ia bergumam sambil menngis: "burung-burung Kullang itu apa ya Guru?". Ini contoh lain tentang perjumpaan dengan Guru. Murid dari Lampung ini, matanya memang melihat burung kullang, tapi hatinya merasakan kehadiran Guru yang ia rindukan berkehidupan-kehidupan sehingga



Bill Gates sang Philanthropy



Mendiang Steve Job

COMPASSION IN BUSINESS

SEBAGIAN aktivis lingkungan atau penekun spiritual yang sama sekali tidak pernah bersentuhan dengan komunitas bisnis, kerap melemparkan judul miring sekali terhadap komunitas bisnis. Serakah, culas, dangkal, menghancurkan lingkungan, mau untung sendiri, bahkan ada yang tega menyebut "binatang ekonomi". Itulah sebagian judul yang kadang dilemparkan ke dunia bisnis. Sebagaimana terjadi di semua bidang - termasuk bidang spiritual dan aktivis lingkungan - di semua profesi ada manusia jujur sekaligus culas. Hal serupa juga terjadi dengan dunia bisnis. Manusia negatif tentu ada, tapi di komunitas bisnis pernah terlihat Konosuke Matsushita (pendiri Matsushita Electric yang menulis buku Man Does Not Live with Bread Alone), Thomas J. Watson (pendiri IBM yang sangat humanistik dengan pendekatan The IBM way), Harley Davidson adalah sebuah kisah unik. Di mana titik balik bisnis terjadi (dari

pecundang menjadi pemenang) menggunakan cara yang sangat humanistik, yang kemudian disebut More Than Just Motor Cycle. Atau Steve Job (pendiri Apple), serta Bill Gates (pendiri Microsoft) yang memperuntukkan tidak sedikit wangnya untuk charity. Alfred Noble adalah salah satu yang paling menonjol. Bahkan setelah jauh sekali dari waktu meninggalnya pun uang yang dikumpulkan selama hidup, masih menjadi cahaya peradaban ke banyak sekali manusia dalam bentuk hadiah Noble yang dibagikan setiap tahun. Cara Noble ini ditiru banyak sekali orang kaya di banyak negara. Di Indonesia salah satunya ditiru melalui penghargaan Achmad Bakrie yang juga menginspirasi negeri setiap tahun. **BUSINESS AS MAGIC** Cerita buruk dunia bisnis tentu saja ada, tapi spirit yang mau dibagi-

kan tulisan ini sederhana, tidak saja di dunia spiritual ada magic, di dunia bisnis juga ada "magic". Serupa dengan makan dan minum, manusia tidak saja sedang merawat tubuhnya melalui makanan dan minuman, tapi juga sedang terlibat transformasi Tuhan menjadi Tuhan, Buddha menjadi Buddha. Sederhananya, melalui makan dan minum sejumlah tanaman (nasi, sayur, buah) dan binatang (bagi mereka yang makan daging) sedang bertransformasi, dari mahluk bawah (tanaman dan binatang) menjadi manusia dengan akal budi yang lebih tinggi. Dengan cara yang sama, dunia bisnis juga sedang terlibat proses transformasi Tuhan menjadi Tuhan, Buddha menjadi Buddha, terutama karena melalui aktivitas bisnis tidak saja banyak manusia menjadi terhidupi melalui penyediaan tenaga kerja, juga karena terlibat transformasi dari bahan lingkak rendah menjadi barang jasa lingkak tinggi. Contoh termudah, bila tidak ada yang mau jadi pedagang maka semua buah dan sayur membusuk di desa, sekatigus petani tidak sesejahtera sekarang. Contoh lain, melalui aktivitas tambang sejumlah bahan seperti biji emas dan nikel akan menjadi bahan pasif di perut bumi, dengan kontribusi amat sedikit. Belum lagi bila dihitung kontribusi pembayaran pajak



Kenosuke Matsushita, pendiri Matsushita Electric

kepada negara. Inilah yang disebut sebagai *business as magic*, terutama karena komunitas bisnis juga terlibat transformasi Tuhan menjadi Tuhan, Buddha menjadi Buddha, Serangkaian peran yang tidak bisa dipelekan.

NUTRISI JIWA

Dan sama dengan bidang lain, kerja di dunia bisnis pun bisa menjadi berkah, bisa menjadi kutukan. Kerja menjadi kutukan bila dilakukan dengan culus, kata-kata pedas, memeras sehingga bisa membawa seseorang ke Lembaga Pemasyarakatan. Kerja menjadi berkah kalau dilakukan sebagai bagian dari *nourishing the soul* (memberi nutrisi pada jiwa). Dan cara terbaik untuk membuat kerja sebagai nutrisi jiwa dengan cara melakukan semuanya dengan penuh *compassion*.

Detailnya, pandanglah semua pihak yang terlibat dalam bisnis Anda (pemasok, produsen, pedagang, pekerja, pemersintah, pemilik, dll) sebagai makhluk-makhluk yang pernah jadi ibu, ayah, saudara, Guru, dokter, perawat yang pernah merawat kita dengan kebaikan sempurna. Dan kerja dilakukan sebagai upaya untuk membayar hutang ke mereka. Lebih tinggi dari itu, lakukan kerja sebagai serangkaian puja. Sebagaimana sering dipisahkan; "*happiness is the best kind of worship*". Lakukanlah kerja yang ditugaskan kehidupan dengan penuh kebahagiaan, dan kerja pun berubah wajah menjadi puja yang

terbaik. Sebagaimana dialami banyak orang, taklaka bahagia lebih mudah kita melayani orang, lebih sedikit kemungkinan kita menyakiti orang.

Cara terlinggi untuk menggunakan kerja sebagai nutrisi jiwa, dengan meniru pohon. Pertama-tama, pohon bertumbuh menuju cahaya dengan keikhlasan sempurna. Pesannya, selalu mencari cahaya (baca: kejujuran, ketulusan, kelekunan), dan apa pun hasilnya terima dengan keikhlasan sempurna. Kedua, apa pun hasil yang muncul dari pohon (buah, bunga, daun kering) semuanya diperuntukkan untuk pihak lain. Inilah *compassion in action*: bekerja sepenuhnya untuk orang lain. Dan puncak perjalanan pohon indah sekali, tidak ada hari tanpa mengolah racun karbon dioksida menjadi oksigen yang amat dibutuhkan. Dunia bisnis lingkungannya memang amat beracun (*toxic environment*). Dari godaan uang, selingkuh, disagok, korupsi sampai dijatuhkan orang. Tapi bila cerdas mengolah racun (sebagaimana dilakukan tukang ramu obat berpengalaman, sekaligus yang dilakukan praktisi Tantra tingkat tinggi di dunia spiritualitas mendalam), racunnya bisa menjadi obat yang sangat menyembuhkan. Ini yang disebut Guru Gampopa sebagai "*confusion dawn into wisdom*". Dengan kecerdasan mengo-



lah racun menjadi obat ala pohon, kebingungan terbil menjadi mataharai kebijkaksanaan, Teman yang menggayag jabatan kita, pesaing yang bersaing tidak elis, pekerja yang nakal memang sejenis racun. Tapi semuanya bisa menjadi obat taklaka kita bisa menggunakan mereka sebagai peluang (bukan halangan) untuk menyempumakan *compassion*. Serupa mengangkat beban beral kemudian otot kita jadi kuat, dengan penuh *compassion* pada musuh otot-otot *compassion* kita juga menjadi semakin kuat.

Inilah yang dilakukan the alchemist - yang bisa mengolah besi menjadi emas. Sebagaimana kerap disampaikan, bila ada yang membenci, ingat selalu: "*enemies function as the perfect mirror of our loveless state*". Musuh adalah cermin jujur kalau ada kualitas *compassion* di dalam sini yang perlu diperbaiki. Jika ada yang memuji, yakini pujian sebagai tangan Guru yang memofifikasi. Dan apa pun yang terjadi, ingat pesan *guided meditation*: "terima, rasakan tanpa positif-negatif, bila saatnya berlalu lepaskan, dan ulungnya selalu kembali ke tengah".



MEDITASI: SELAMAT TINGGAL PENDERITAAN

DITULIS OLEH : KARTIKA DAMAYANTI

"to meditate is to take a rest in the moment"

"BERMEDITASI adalah membiasakan diri untuk "istirahat" pada apa saja yang terjadi di saat ini", begitulah jawaban Bapak Gede Prama jika

ditanya mengenai meditasi yang diajarkan Beliau di sebuah desa kecil di Singaraja, Bali Utara. Bagaimana caranya kita bisa "beristirahat"

dalam kekinian? Bapak Gede Prama membimbing peserta meditasi, remaja maupun umum, dengan cara membadankan meditasi

dalam setiap kegiatan keseharian kita. Semua hal yang kita lakukan apabila ditambahkan renungan di dalamnya menjadi lahan berlatih meditasi, atau dalam bahasa lain, **to meditate means to know what you are doing while you're doing it**. Tahu apa yang kita lakukan pada saat kita sedang melakukannya. Seringkali kita melakukan sesuatu tanpa sadar, hingga kita harus bertanya-tanya sesudahnya, "tadi meletakkan kunci dimana ya?" atau "saya tadi sudah mengunci pintu mobil atau belum ya?". Dengan menambahkan renungan-renungan ketika melakukan sebuah kegiatan, otak kita akan secara otomatis hanya fokus pada apa yang kita lakukan dan renungan yang kita pikirkan, sehingga pikiran kita tidak akan lari ke masa depan dengan pertanyaan-pertanyaan seperti: "setelah ini mau ngapain ya?", "sekarang sudah jam berapa ya?", "ini sudah berapa menit ya?". Atau pun kembali ke masa lalu dengan pertanyaan-pertanyaan seperti: "menyesal kemarin tidak jadi melakukan itu", "kenapa orangtua saya begini ya", "salah apa saya sehingga anak saya begitulah". Dan ketika pikiran kita tetap berada disaat ini saja, tidak memikirkan yang sudah lalu maupun mengkhawatirkan yang belum datang, inilah yang dimaksud Bapak Gede Prama dengan **'beristirahat dalam kekinian'**, dan sejulungnya, inilah meditasi yang sesungguhnya. Dalam pelaksanaannya, misalnya ketika kita mencuci piring atau baju, kita mencuci sambil merenungkan bahwa tidak hanya piring/baju ini yang dicuci, tapi kita juga mencuci semua ego kita, kesombongan, kemarahan dan keserakahannya kita sehingga kualitas batin kita bisa bersinar dari dalam. Ketika mandi kita merenungkan bahwa sifat dasar air adalah mengalir ke tempat yang rendah dan penuh kelembutan, sehingga kita juga selayaknya belajar untuk menjadi rendah hati dan lembut dalam perkataan dan perbuatan. Ketika makan kita merenungkan



Meditasi Jalan

Sambil berjalan kita juga bisa merenungkan bahwa hakekat semua hal didunia ini adalah tidak kekal, semuanya muncul dan lenyap secara bergantian: pikiran, perasaan, emosi, kebahagiaan, kesedihan, semuanya tidak ada yang abadi, datang silih berganti.

bahwa tidak hanya memasukkan makanan fisik ke tubuh ini, kita juga harus terus belajar dan memasukkan makanan batin agar tidak hanya fisik kita menjadi sehat, mental kita pun menjadi kuat. Saat menyendok makanan kedalam mulut kita renungkan bahwa dalam sendok pertama terkandung cinta yang besar bagi semua ciptaanNya, dalam sendok kedua terkandung kasih sayang pada semua makhluk, dalam sendok ketiga terkandung kebahagiaan melihat orang lain berbahagia, dan dalam sendok keempat terkandung keseimbangan batin. Ketika berjalan kita merenungkan bahwa kaki kanan melangkah dengan kesabaran, kaki kiri melangkah dengan kesadaran, sehingga kemanapun kaki ini melangkah, kita selalu ingat untuk bersabar dan sadar. Sambil berjalan kita juga bisa merenungkan bahwa hakekat semua hal didunia

ini adalah tidak kekal, semuanya muncul dan lenyap secara bergantian: pikiran, perasaan, emosi, kebahagiaan, kesedihan, semuanya tidak ada yang abadi, datang silih berganti. Sehingga kita tidak perlu terlalu menggenggam erat yang positif dan menendang jauh-jauh yang negatif. Dengan cara ini lebih sedikit kita menderita.

Manusia banyak yang menderita karena memberi nilai terlalu tinggi pada kesenangan dan menilainya buruk kesesakan/kesedihan. Hingga ada yang merumuskan bahwa: **penderitaan = rasa sakit x penolakan**. Ketika kita merasakan sakit -baik fisik maupun sakit mental seperti dicaci orang, difitnah, dikucilkan, dipermalukan, dan sejenisnya-; semakin kita menolak rasa sakit tersebut, makin besar penderitaan yang akan kita rasakan. Dan juga sebaliknya, semakin kecil penolakan

Meditasi

Kita tidak bisa mengontrol rasa sakit yang datang namun kita bisa melatih diri ini untuk meluaskan penerimaan hati sehingga bisa menampung apapun yang terjadi tanpa menderita.

kita atas apa yang terjadi, makin kecil penderitaan kita. Dan jika kita bisa menerima dengan penuh ikhlas apa yang

terjadi -baik sedih maupun senang, baik maupun buruk-, maka penderitaan tidak akan hinggap di batin kita. Mungkin ini juga sebabnya kata 'penolakan' mengandung kata 'nol' didalamnya, karena itulah yang harus dicapai jika kita ingin agar batin ini tidak menderita. Tidak peduli seberapa besarnya rasa sakit yang timbul atau yang sedang kita alami saat ini, jika penolakannya 'nol' maka penderitaan pun bisa kita 'nol'-kan, sesuai rumus perkalian diatas. Kita tidak bisa mengontrol rasa sakit yang datang namun kita bisa melatih diri ini untuk meluaskan penerimaan hati kita sehingga bisa menampung apapun yang terjadi tanpa menderita, inilah yang oleh beberapa orang disebut sebagai **'having a boundless capacity to suffer'** alias memiliki kemampuan untuk bisa menderita secara tidak terbatas.



Dalam retreat meditasi remaja maupun umum, Bapak Gede Prama juga mengajarkan para peserta untuk mabadankan ajaran Beliau dengan cara melayani atau apa yang disebut 'compassion in action'. Peserta diajak untuk ikut

menjaga dan memelihara kebersihan tempat meditasi dan ruangan dimana kita berada, bisa dengan menyapu, mengepel lantai, memungut sampah/daun kering yang berkebaran, mengelap kaca, dan sebagainya. Dengan melakukan semua hal dalam semangat compassion atau kasih sayang, lebih sedikit makhluk yang tersakiti, dan kita juga bisa lebih mudah berbahagia melihat orang lain berbahagia. Dalam melakukan pelayanan pun kita bisa melakukannya sambil meletakkan renungan-renungan seperti yang dilakukan ketika berjalan, mencuci piring, makan, dan sebagainya. Ketika kita sudah terbiasa melakukan ini, maka semua kegiatan yang kita lakukan setiap hari mulai membuka mata dipagi hari, mandi, makan, bekerja, hingga kembali tidur di malam hari, bisa kita lakukan sambil bemeditasi. Dan dengan kesadaran yang makin

dilatih seperti ini, kita akan makin bisa melihat keindahan dimana-mana, merasakan bahwa semua-nya sudah sempurna. Suatu hari ketika berkahnya datang, kita akan bisa menyanggah semua hal dan semua orang apa adanya, karena satu-satunya buah meditasi adalah kasih sayang, seperti tulisan yang tertera pada kaos peserta meditasi, **compassion is the fruit of meditation**. Dan dalam compassion, semua kondisi batin kita, baik bahagia maupun susah, senang maupun sedih, baik maupun buruk, kelebihan maupun kelemahan, dipuji maupun dicaci, akan bisa kita hadapi dengan satu sikap, yaitu apa yang Bapak Gede Prama sebut sebagai rumus **35, Senyum-Senyum Saja**.

*Kartika Damayanti adalah salah satu murid meditasi Bapak Gede Prama yang tekun terus menerus ikut meditasi sejak angkatan pertama hingga akhir.

Untuk mengetahui jadwal retreat meditasi remaja ataupun umum berikutnya dan membaca tulisan-tulisan terbaru dari Bapak Gede Prama, silahkan mengunjungi situs Beliau di www.gedeprema.blogdetik.com atau follow twitter di @gede_prama atau facebook di @Gede Prama's Compassion.

Sebuah festival tentang belas kasih akan digelar selama sebulan penuh di Kelapa Gading, Jakarta Utara. Dimulai dari 1 Mei sampai dengan 2 Juni 2013. Inilah sebuah festival yang unik dan istimewa, karena selain temanya baru pertama kali digelar di Indonesia, juga berisi kegiatan talkshow hingga pameran yang semuanya berhubungan dengan compassion atau belas kasih.

MENGAKHIRI 2011, dunia diselimi sejumlah awan gelap. Di Jepang, gempa dengan kekuatan 9 skala Richter (terbesar dalam sejarah gempa 1.200 tahun terakhir), dikuti oleh tsunami yang membuat 15 ribuan manusia tewas dan 8 ribuan hilang. Di Filipina, hanya dengan sekal hentakan tsunami, sekitar 500 manusia tewas. Eropa yang lama jadi tauladan peradaban ditelan krisis keuangan yang menakutkan, Indonesia memang bisa mengembalikan investment grade yang lenyap sejak 1997, tapi kekerasan kemanusiaan masih terjadi di sana-sini. Bali memang pernah disebut the last paradise, tapi demokrasi yang sedikit ketablasan menelan kesejukan dan kesantunan sebagian orang Bali.



Kegelapan memang hadir di mana-mana, sekaligus menghadirkan kerinduan akan munculnya pembawa-pembawa cahaya. Compassion & my only present, demikian suatu hari Guru di dalam berbisik. Belas kasih ke para makhluk, itu dan hanya

itu hadiah Guru ke murid-muridnya. Di bagian lain, Guru pernah berpesan; *if you want to be happy, practice compassion, if you want others to be happy, practice compassion.* Bila Anda mau bahagia, laksanakan belas kasih. Jika ingin orang lain ba-

hagia, laksanakan belas kasih. Berbekal pesan di atas, Bapak Gede Prama didukung oleh para murid-muridnya, akan melaksanakan Compassion Festival, yang merupakan suatu bentuk nyata Compassion in Action dengan Visi Misi antara lain sebagai berikut :

1. Membangkitkan nilai-nilai Luhur yang ada didalam diri manusia
2. Memercikkan Air Suci Belas Kasih kepada Tubuh Fisik, Mental dan Spiritual
3. Memasyarakatkan Meditasi dan Memeditasikan Masyarakat

Dengan menggunakan area pameran lebih dari dua ribu meter persegi, di Mall Of Indonesia, salah satu mall terbesar terletak di Kelapa Gading, Jakarta Utara, festival yang akan berlangsung dari tgl. 1 Mei hingga 2 Juni 2013, dan dibuka dari jam 10 pagi sampai dengan 10 malam ini akan mencoba membuka mata dan pintu hati pengunjung akan inti sari dari ajaran suci semua agama, yaitu Belas Kasih (Compassion).

Dengan Tema "THE HOLY WATER OF COMPASSION", Acara ini akan dimeriahkan oleh para peserta dari berbagai kalangan antara lain :

Komunitas Agama dan Spiritual, Pusat-pusat Meditasi, Museum Buddhist Indonesia, Toko Buku, Travel Agent, Toko Peralatan dan Pemak Pemik Spiritual, Pakaian yg bermuatan Compassion, Vegetarian Food/Restaurant, SPA Centers, Organic Shop, Organic Food, Organic Soap, Electro Water, dll.

Disamping acara-acara tersebut diatas, Festival juga menampilkan pameran foto-foto dan kisah hidup para tokoh-tokoh panutan Compassion.



Mall of Indonesia, tempat akan digelar-nya Compassion Festival



Pesan-Pesan Compassion bersama Pak Gede Prama



Dongeng anak dengan tema Compassion



Vegetarian Food Festival

- Rangkaian acara The Holy Water Of Compassion:**
- Pesan-Pesan Compassion bersama Bapak Gede Prama
 - Talkshow dan Bedah Buku (Spiritual, Meditasi, Vegetarian, dll)
 - Pengenalan/Pelatihan Singkat Meditasi & Meditasi Bersama
 - Pengenalan/Pelatihan Singkat Tai Chi & Tai Chi Bersama
 - Pameran Seni & Budaya Compassion
 - Pameran Buku-Buku, CD, dan DVD Compassion
 - Pameran Foto-Foto dan Kisah Hidup Compassionate Role Models
 - Pameran Pameran Relik Suci, Arahah, Buddha dan Bodhisattva
 - Museum Buddhist Of Indonesia
 - Vegetarian Food Festival & Cooking Competition
 - Yoga
 - Pelatihan Tehnik Sedehana Self Healing (Penyembuhan Diri Sendiri)
 - Capacilar dan Tari Rumi Nusanlara
 - Lomba-lomba dengan tema Compassion
 - Dongeng Anak dengan tema yang berhubungan dengan Compassion
 - Melepaskan Mahluk Hidup (Fang Shen)
 - Donor Darah

sion, antara lain: Muhamad Yunus, Mother Teresa, Martin Luther King Junior, Mahatma Gandhi, YM Dalai Lama, Thich Nhat Hanh,

COMPASSION FESTIVAL



PAHLAWAN MUSLIM DI LEGIAN BALI

"MAAF saya belum mandi," ujar lelaki bertubuh gesit dan tegap ketika menerima rombongan PP Muhammadiyah. Dia dengan ramah kemudian mempersilakan rombongan masuk ke daerah TKP pemboman Legian, Kuta, Bali. Dengan tangkas serta telusa dia menunjukkan tempat-tempat seputar kejadian serta menunjukkan serpihan daging korban dalam plastik tanpa khawatir dengan polisi dan tentara yang berjaga di daerah sekitar.

Lelaki yang sigap di lokasi kejadian pemboman Legian, Bali itu ialah Haji Bambang Prayitno. Haji

Bambang adalah tokoh Legian yang memimpin kelompoknya untuk melakukan evakuasi yang dramatis sekaligus penuh pertaruhan.

Kenapa Haji Bambang begitu telusa dan tanpa khawatir menceritakan seluruh kejadian peristiwa pemboman? Haji Bambang adalah sosok penting yang menolong para korban pemboman. Bambang dibantu Jamaah Rukun Kematian Fardhu Kifayah terlibat aktif melakukan evakuasi korban pemboman Legian Bali. Mereka tanpa menghiraukan nyawa menolong evakuasi korban akibat ledakan bom selama

11 jam atau menggunakan istilah Kompas, 21 Oktober 2002, *Sebelas Jam yang Menegangkan*. Padahal saat itu masih banyak orang terpana dan terpeka dengan tragedi bom tersebut.

Sosok Bambang menjadi pahlawan bagi para korban. Berselang 45 Menit setelah ledakan hebat yang meluluhlantakkan Sari Club dan bangunan sekitarnya, Haji Bambang dengan jamaahnya bahu membahu membantu melakukan evakuasi korban di tengah ancaman runtuhnya bangunan dan ledakan gas. Evakuasi secara maraton dimulai



Tragedi Bali telah berlatu dan menjadi catatan sejarah buruk bagi bangsa ini, tetapi kiprah dan sepak terjang Haji Bambang dan jamaahnya akan selalu dikenang di hati para korban, masyarakat Bali, dan kaum muslimin seluruh Indonesia.

pada pukul 24.00 sampai pukul 05.00 selindaknya sangat membantu para korban untuk mempertahankan nyawanya.

Kehadiran Bambang dan kelompoknya dalam evakuasi menjadi pahlawan kaum muslimin Bali, karena pemboman Legian Bali juga sedikit mempengaruhi persepsi serta interaksi sebagian masyarakat Hindu Bali dengan muslim. Demikian halnya ekspas media yang mengutip petinggi negara Barat yang mengarah kepada kelompok Islam radikal semakin memperkeruh keadaan.

keterlibatan kaum muslimin dalam evakuasi kepada rombongan Muhammadiyah.

Kiprah Jamaah Rukun Fardhu Kifayah semula didirikan untuk mengurus orang meninggal dari kalangan kaum muslimin di sekitar Kuta Bali dan sosok Haji Bambang kini menjadi buah bibir masyarakat Bali. Kisah heroiknya banyak diliput baik oleh media cetak maupun elektronik. Kompas, 21 Oktober 2002, memaparkan cerita heroiknya bertajuk *Sebelas Jam yang Menegangkan*, Wartawan asing menyebutnya an extra ordinary person.

Dari sinilah kehadiran secara nyata Jamaah Fardhu Kifayah yang dipimpin Haji Bambang, begitu lah masyarakat Kuta menyebutnya, menjadi penting. Karena keaktifan membantu evakuasi korban yang tanpa lelah serta tanpa menghiraukan nyawa, sedikit demi sedikit persepsi masyarakat semakin memudar.

"Keaktifan kami sebagai orang muslim yang terlibat langsung dalam evakuasi sedikitnya memberikan image baik kepada muslim. Kini tidak sedikit masyarakat Hindu Bali mulai menyangsikan keterlibatan muslim dalam pemboman Bali," tutur Pak Haji Bambang saat menjelaskan

Pria berdarah Jawa, yang kerap memanggil pak Ajdin kepada Prof. Dr. Din Syamsudin saat menjelaskan peristiwa bom Bali ini, merasa sudah menyatu dan menjadi bagian dari masyarakat Kuta Bali. Suami dari Hajjah Ni Made Tomiari dan ayah dari dua anak, Diah Laksmi Pratiwi dan Agus Wisnu Aryanto, adalah kelahiran Bali.

Sejak pertama datang pada tahun 1925, keluarga Haji Bambang berdiam di Kintamani kemudian berpindah dan akhirnya menetap di Kuta sampai sekarang. "Kakek saya, Mas Bejo Prawiro dan Bapak saya Agus Pranoto adalah orang-orang yang pertama kali merintis

bisnis wisata di Kuta Bali, jadi bisa dikatakan bahwa bisnis wisata sudah mendarah daging dan menghidupi keluarga," demikian tuturnya.

Lelaki yang tiap harinya bertugas sebagai kepala sentral parkir di daerah Kuta dan berabesbi mempunyai ambulance untuk keperluan pengurusan kematian, khususnya di daerah Legian Bali, menganggap bahwa peledakan bom di Legian Bali bukan hanya sebagai tragedi kemanusiaan semata tetapi sekaligus ancaman bagi komunitas masyarakat Bali.

Hal ini mempunyai implikasi buruk terhadap perkeranian masyarakat Bali khususnya, dan dunia pariwisata Indonesia pada umumnya. "Bisnis pariwisata bukan hanya menghidupi masyarakat Hindu Bali, juga tidak sedikit masyarakat Muslim bergantung dari dunia ini. Setiap tahun 160 keluarga muslim bisa menunaikan ibadah haji, sekarang setelah peristiwa ini mungkin hanya 20 orang yang bisa berangkat ke Tanah Suci," tutur dia sambil memelas.

Kini tragedi Bali telah berlatu dan menjadi catatan sejarah buruk bagi bangsa ini, tetapi kiprah dan sepak terjang Haji Bambang dan jamaahnya akan selalu dikenang di hati para korban, masyarakat Bali, dan kaum muslimin seluruh Indonesia.

"Kiprah Pak Haji Bambang ini besar sekali," ujar salah seorang anggota TNI yang ikut menemui rombongan PP Muhammadiyah di lokasi kejadian. "Ah, jangan menganggapnya seperti itu, nanti saya jadi besar kepala," tukas Haji Bambang. Sosok yang energik ini memang menjadi suli tauladan kiprah umat Islam. Panggilan kemanusiaan jauh lebih penting bagi Haji Bambang dan Rukun Fardhu Kifayah di Legian Bali ini daripada kepentingan lainnya.

**(M Muchlas R & Dyastiningrum.)
Sumber: SM-06-2002**

FOTO: FOTO: ISTIMEWA

SEBAGAIMANA sudah dilaksanakan bertahun-tahun bersama sejumlah angkatan (kelas dewasa maupun kelas remaja), satu-satunya alasan melakukan meditasi adalah menyempurnakan belas kasih (compassion) pada semua makhluk. Karena belas kasih menyembuhkan (untuk sesi penyembuhan), sekaligus belas kasih itu menjadi cahaya pembimbing pulang ke rumah pencerahan (untuk sesi pencerahan). Kendati audiensnya selalu plural (lintas agama, lintas suku, lintas bangsa, dll), kami bisa duduk bersama-sama saling memperkaya, saling menghargai, tanpa pernah ada tanda-tanda orang berpidah identitas setelah ikut meditasi ini.

Dari segi manajemen Gede Prama, peserta tidak dipungut biaya sama sekali. Hanya saja, karena pihak Brahmavihara Arama menyediakan makanan dua kali sehari (pagi dan siang saja tanpa makan malam) dan akomodasi sederhana selama 10 hari (sebagian peserta memperpanjang waktu tinggalnya), maka peserta diperbolehkan menyumbang seikhlasnya (tidak ada standar) ke pihak Brahmavihara Arama. Semua sumbangan diperuntukkan pada pengelola Brahmavihara Arama.

Jadwal Meditasi Dewasa tahun 2013
Angkatan pertama (dengan tema healing/penyembuhan):
 "The Healing Power of Compassion"
 Check in (masuk): Senin, 18 Maret 2013
 Check out (pulang): Rabu, 27 Maret 2013
 Guru besar psikologi dari Universitas Harvard Daniel Goleman pernah menulis: "Talkata meditatif melakukan

meditasi belas kasih (compassion) maka aktivitas neural di bagian otak yang digerakkan kebahagiaan meningkat antara 700% hingga 800%"
Angkatan ke dua (dengan tema pencerahan):
 "Watering the Seeds of Enlightenment"
 Check in (masuk): Jumat, 11 Oktober 2013
 Check out (pulang): Minggu, 20 Oktober 2013
 "Dalam diri setiap makhluk sudah ada bibit-bibit pencerahan, makhluk tercerahkan menyirami bibit ini sebak-balknya. Makhluk belum tercerahkan membiarkan bibitnya tidak tersirami"

Jadwal Meditasi Remaja tahun 2012
Angkatan Kedua:
 Check In tgl 28 Desember 2012 jam 13.00 wita
 Check Out tgl 30 Desember 2012 jam 16.00 wita

Jadwal Meditasi Remaja tahun 2013
Angkatan pertama:
 Check in (masuk): Jumat, 26 Juli 2013 jam 13:00 wita
 Check out (pulang): Minggu, 28 Juli 2013 jam 18:00 wita
Angkatan kedua:
 Check in (masuk): Jumat, 27 Desember 2013 jam 13:00 wita
 Check out (pulang): Minggu, 29 Desember 2013 jam 18:00 wita

Pendaftaran dan Informasi:
 Calon peserta yang berminat, silahkan hubungi sahabat-sahabat spiritual kami (kalyana mitra) yang sudah ikut meditasi berkali-kali, bahkan ada yang sudah ikut lebih dari 15 tahun. Untuk memudahkan komunikasi antara calon peserta dengan sahabat-

sahabat spiritual kami, berikut nama sahabat-sahabat spiritual kami sesuai dengan tempat lahir dan tempat bertumbuhnya secara spiritual,

- ISLAM:**
Ivan (081310727919 / ivan671120@yahoo.co.id)
Karlita Damayani atau Tika (08155723100 atau tika.d143@gmail.com)
Riza Afifi atau Fifi (0818198476 atau fifi_ra08@yahoo.com)
KRISTIANITAS:
Sutedja Kusumawidjaja (08170790707, 082113000789 atau tedja57@yahoo.com)
HINDU:
Nyoman Sudiarlo/ Koming (081338774436 atau aurtarganic@yahoo.co.id);
Gede Bayu Pemadi (08970106201 atau pemadi.09@live.com)
Vidhya Stuli (085737353397 atau vidhyastuli@gmail.com)
Ni Wayan Nagining Sidiandhi (081337995995 atau nagh86dragon@yahoo.com)
I Gst Gd Donny Wardhana (03617423549 atau donny_w_ok@yahoo.co.id);
Nyoman Pegug (0818351569 atau aka_pucuk@yahoo.co.id)
BUDDHA:
Sudamin (081218825560 atau sudamin_sun@yahoo.com)
Budi Santoso (0811840991 atau budi.santoso2612@yahoo.com)
Christian Andhika (0811948526 atau andhika.christian@yahoo.com)

Tentang Brahmavihara Arama
 Untuk informasi tentang pihak Brahmavihara Arama, silahkan hubungi Bapak Dhammajyoti K. 08164733609 atau www.brahmavihararama.com
 Bila ada calon peserta yang memerlukan informasi dan bantuan lanjutan, silahkan telepon/fax/e-mail ke:
 Saudara Ivan di nomor telepon 021- 74863845, Fax: 021-74860536, email: ivan671120@yahoo.co.id

Cermin Kehidupan



Seorang pengusaha, merasa menemukan jalan, justru setelah terserang penyakit. Semula kegelapan dan kegalauan seperti guntur yang menakutkan. Kini berkat bimbingan Guru, melalui jalan sunyi, meditasi, pengusaha tersebut menemukan keheningan, kedamaian, dan juga kesembuhan. Berikut penuturannya.

MELALUI tulisan ini saya mencoba membagi Kisah, apa yang menjadi pengalaman didalam perjalanan meditasi beberapa tahun ini didalam kehidupan saya.

Meditasi sebelumnya adalah sangat asing bagi saya dan bila mendengar hal tersebut sepertinya terus terang saya agak alergi mendengar kata meditasi, apalagi didalam lingkungan keluarga yang menganggap sangat aneh akan hal hal seperti meditasi..... semedi..... bertapa..... Apakah mau meninggalkan

MEDITASI MENYELAMATKAN HIDUP SAYA



dunia dan menyendiri di Gunung Kidul...? mencari wangsit....???, atau ilmu yg bisa sesat dan sejenisnya...???

Itulah kata kata yang mereka lontarkan, bahkan dari keluarga besar memberikan pendapat yang bermacam macam gaungnya, tapi bersyukur dalam perjalanan selapak demi selapak maju selangkah demi selangkah, tahun demi tahun mereka melihat Meditasi: Kesembuhan, Kedamaian dan Kehehnaan..... menjadi nyata, tiada yang diharapkan bagi mereka kecuali melalui hal tersebut dan mereka mulai mengikuti jejak-jejak meditasi dan saya percaya tinggal menunggu putaran waktu saja, semua dapat berkahnya.

Perjalanan dimulai lima tahun yang lalu tepat nya pada bulan Juli musibah datang tidak mengenal siapapun, kapanpun, dimanapun, kaya miskin, tua muda, pria wanita, datang begitu cepat, ketika sore itu saya baru pulang dari survey salah satu pekerjaan di daerah Bekasi merasa masuk angin dan ingin segera istirahat, ternyata berlanjut keluhan merasa dada seperti tertekan benda seberat godam, rasa sakit dan keringat dingin tak terhingga hingga besok pagi ketika itu hari Minggu, singkatnya malam itu juga setelah +- 18 jam dari gejala awal sakit, saya harus opname masuk Rumah sakit dikarenakan hasil dari E.C.G + hasil Lab menyatakan Jantung bermasalah.

Setelah opname (perawatan intensif) beberapa hari, hasil pemeriksaan cateter dengan bius lokal sempat ternyata dokter memvonis saya bahwa terdapat penyempitan pembuluh darah di 5 titik dengan prosentase 60 - 95 % dan bila tidak ditangani segera, akan sangat riskan dan beresiko tinggi tersumbat dan berakibat fatal terhadap Jantung.

Dengan kondisi demikian dokter segera menyatakan bahwa semua

Akhirnya Saya baru mengerti setelah Guru mengatakan bukan cobaan, bahwa peristiwa penderitaan ini merupakan pintu gerbang spiritual yang terbuka bagi saya.

kegiatan pekerjaan apapun harus berhenti total dan harus mengambil tindakan segera dengan beberapa alternatif pengobalan *bypass, stent, atau infuse*.

Saya merasa terpukul, sedih dan down karena saya berpikir semua harus saya lupakan dimana beban dan tanggung jawab menunggu dilepaskan, tetapi saya sangat tidak berdaya sama sekali, ketika itu saya selalu mengeluh sama Tuhan mengapa diijinkan cobaan seperti ini dan semua yang telah saya lakukan selama ini untuk kebaikan, pelayanan banyak orang. Tapi apa yang saya terima sekarang ini adalah manusia yang tidak berdaya.....

Dengan rasa kecewa, geram, putus asa dan semua perasaan campur aduk, seolah-olah semua orang dekat, saudara menjauh meninggalkan dengan ketidakpedulian terhadap saya,

Di saat saat seperti ini, suatu malam saya diberi mimpi entah saya sadar atau tidak sadar tapi jelas kejadian seperti di alam nyata bahwa Tuhan menampakkan diri, singkat cerita, tersirat bahwa pesan dalam alam tersebut membuat saya terperangah, bahwa semua yang saya lakukan atau perbuatan dengan berkatagori kebajikan selama ini nyaris sia sia seperti layaknya tang

kosong nyaring bunyinya.

Tergetar hati saya, karena selama ini berpikir meniti diri sendiri sudah sangat baik, sangat sabar, tidak pernah tercela dalam keluarga, menjadi panutan dalam komunitas, selalu mengalah, patuh menjalani agama dan seterusnya.....

Akhirnya saya baru mengerti setelah Guru mengatakan bukan cobaan, bahwa peristiwa penderitaan ini merupakan pintu gerbang spiritual yang terbuka bagi saya, dan saya mulai belajar masuk sedikit demi sedikit mengikuti ajaran, nasihat, maupun petunjuk Guru untuk mengerti menyelami kehidupan kedalam, spiritualitas kedalam, mencari kedalam, Compassion..... Compassion..... dan Compassion.

Selama ini saya hanya mencari keluar, kegiatan apapun termasuk pekerjaan yang nampaknya pelayanan sosial seakbar yg pernah saya lakukan tanpa compassion..... tanpa dari dalam.... semua itu ternyata tiada guna karena hanya bertakut, berdasarkan dan mengandalkan pola pikiran, sebatas diluar saja, logika, kepintaran, dan ketenaran serta kebanggaan semata, ego terselebung yang dipoles sangat halus dibalik pelayanan, tanpa memperhatikan yang didalam, sehingga pola pikiran menguasai yang didalam.

Saya merasakan dengan belajar Compassion..... melatih yang didalam saya menjadi dominan, dengan limbunya yang didalam lebih dominan, Compassion...yang menicuat dari dalam diri saya melahirkan spiritualitas mendalam, sehingga menguasai pikiran yang luar saya sedikit demi sedikit, inilah pelayanan yang sebenarnya, Tuhan menghendaki apa yang saya lakukan dari dalam dengan CompassionBuddha ada di dalam, Bait Allah berada di sana, ketuklah carilah maka engkau akan dibukakan pintu, temullah maka segala apa yang engkau lakukan akan se-



Bimbingan meditasi ajaran dan nasehat Guru, telah membukakan mata hati saya yg paling dalam, bahwa semua menyayangi saya dengan apa adanya.

lalu berdasarkan Belas Kasih.

Kembali ke masalah meditasi, dengan kelidak berdayaan sama sekali pada waktu itu tiada kegiatan, tidak boleh melakukan sesuatu yg menimbulkan gerak jantung berlebihan, dewa penyelamat yang mengenalkan meditasi, teman lama Subkontraktor pernah membangun rumah sakit bersama-sama di Indonesia bagian Timur, datang menemani tiap minggu sambil berdiskusi, berdialog berusaha mengenalkan meditasi, saya hanya mendengar dan menjadi pendengar sambil kebingungan, keragu-raguan tapi waktu berjalan terus dengan setia mendampingi saya.

Tiba saatnya ada meditasi di Bali, saya ingat benar waktu diajak berangkat ke BVA di Bali tanpa persiapan ketika itu saya masih di mall, dia telpon paksa saya harus berangkat malam ke Bali dengan alasan kalau kurang jelas bisa tanya dengan pak Gede Prama di Bali, tanpa bekal pengetahuan apapun, hanya bekal keyakinan, keheranan, kebingungan seperti pasrah saja

mau dibawa kemana tiba di Bali baru saya tahu bahwa itu adalah Vihara tempat yang sangat asing dan sangat diluar perkiraan saya semula.

Hari demi hari tidak diperkenankan bicara, dan seperlunya ditambah dengan penderitaan sakit saya, pagi pagi dihari ke tiga keluarga membuat saya panik, mendengar Dhamma talk tidak mengerti apa yang dikatakan Guru, saya berpikir memang saya bodoh tidak tahu apa-apa, seperti orang bingung, sungguh asing dan dengan rasa takut seolah olah semua penghuni BVA tertuju pada saya.

Malam ketiga dengan berani beranikan diri waktu Dhamma talk saya berbicara pada teman bahwa besok saya akan pulang dengan alasan tersebut diatas, setelah Dhamma talk selesai saya dihadapkan ke Guru, ketika itu Guru melihat lalu memegang lengan saya berkata kalau berkenan saya daakan dan menyampaikan bila kamu masih sejahtera lanjutkan dan semua terserah kamu dan jangan dipaksa, saya dengan spontan menjawab masih sejahtera, akhirnya besok saya memutuskan lanjut.

Hari demi hari saya lalu, dengan rasa syukur dan tak terkatakan entah dengan sadar atau tidak seper-

ti kembali seperti anak kecil belum pernah selama ini saya mengalami meneteskan air mata tapi ketika bertemu Guru seperti orang tua saya yang telah lama tiada kembali dihadapan saya Belas kasih nya yang menentuhkan saya begitu berarti.

Genap sudah 10 hari pengalaman meditasi yang pertama kali saya jalani dengan segala peristiwa dan pengalaman dengan segenap hati, mengikuti, berusaha tekun menjalani ajaran dan petunjuk Guru semaksimal sesuai kemampuan dengan segala keterbatasan saya.

Bulan lewat bulan berusaha mengikuti, belajar menjalani apa yang diajarkan dalam Dhamma Talk Guru yang setiap bulan diselenggarakan di Jakarta, mendengar dan belajar dengan para yogi yang setiap bulan bila ada pertemuan.

Berkat bimbingan meditasi ajaran dan nasihat Guru, semua yg ada di BVA, segenap para yogi dan saya merasakan Compassion, belas kasih dan cinta kasih mereka, telah membuka mata hati saya yang paling dalam bahwa semua menyayangi saya dengan apa adanya saya, dan semua ini membuat bagian dari kesembuhan saya, saya sangat terharu bahkan sampai sekarang saya belum mengerti saya merasakan BVA adalah belahan jiwa saya, dengan rasa bersyukur walaupun leles demi seletes dengan keterbatasan kemampuan saya menerima, mengikuti ajaran Guru, belajar Compassion..... Compassion kepada semua makhluk, saya percaya itu yg membuat saya dibentuk indah seperti indahnya batu menerima tetesan air.

Tak terhingga rasa hormat dan terimakasih saya terhadap Guru, semua di BVA Bali dan semua teman-teman sepekerjaan para yogi yang telah memberikan segalanya selama ini.

Semoga Semua Hidup Berbahagia.

Oleh: Salah satu murid Meditasi Guru Gede Prama yang berbahagia di Jalan Meditasi.



MEDITASI

Menyehatkan Tubuh dan Pikiranku

OLEH : A.A SAGUNG MIRAH PARDANI TRUATI

SAYA Sagung Mirah, profesi yang saya jalankan adalah dokter gigi, selain juga mengambil peran sebagai istri, ibu dari empat orang anak dan anggota keluarga pui di Tabanan, Bal. Bekerja sebagai seorang pegawai negeri adalah suatu hal yang sangat membanggakan, terlebih lagi dipercaya mengepalai Puskesmas. Atas dorongan dan dukungan rekan sejawat, saya menerima tanggung jawab ini dengan sepenuh hati.

Kehidupan saya terasa begitu sempurna dengan memiliki keluarga yang baik, kehidupan sosial yang menyenangkan serta pekerjaan yang menjadi dambaan banyak orang. Hingga suatu hari hidup saya dikejutkan dengan munculnya benjolan di sekitar payudara kiri. Entah mengapa, tidak sedikitpun ada keinginan untuk memeriksakannya, apalagi dengan latar belakang sebagai dokter saya mengetahui apa yang sedang ter-

jadi pada tubuh saya.

Memang sebagai seorang tenaga medis, keputusan untuk tidak menjalankan pengobatan medis dan bahkan tidak memeriksakan kondisi kesehatan membuat saya berada di posisi yang sulit ketika itu. Saya ingat sekali ketika suatu hari di pertengahan tahun 2008 sehabis mandi saya merasa kurang nyaman dan meraba bagian samping payudara saya. Ketika itu terasa ada benjolan di tiga tempat sekaligus di

satu sisi payudara saja. Mengingat riwayat kakak dan mertua yang keduanya akhirnya menyerah ditangan ganasnya kanker payudara, saya mulai curiga dan waswas. Latar belakang sebagai dokter dan pengalaman merawat mertua dan kakak membuat saya sangat memahami ciri-ciri kanker. Bahkan saya masih teringat betapa mien-deritanya kakak karena fisiknya begitu sakit. **Hal ini membulatkan tekad saya untuk hanya mengandalkan dukungan orang-orang terdekat dan khusus berserah pada Sang Hyang Pemilik Alam ini.** Saya bersyukur karena suami sangat mendukung apapun kebijaksanaan pengobatan yang saya pilih dan terus mendampingi saya hingga saat ini. Kami sepakat untuk tidak memeriksakan kondisi saya secara medis, dengan syarat kami siap menghadapi apapun risikonya.

Berebral penerimaan dan afirmasi positif pada kesehatan tubuh saya, saya menjalani hari-hari berikutnya dengan normal. Sekitar 9 bulan setelah pertama kali merasakan gejala kanker, akhirnya saya memeriksakan kondisi saya secara medis. Itupun karena dipaksa teman sejawat yang merasa bersalah jika membiarkan kondisi ini. Dengan paksaan itulah akhirnya saya bersedia menjalani tes mammografi, saya sendiri juga tidak tahu kekuatan itu datang dari mana, namun sedikitpun saya tidak merasa takut. Nasib saya sepenuhnya saya ikhlaskan pada Tuhan, tidak ada rasa takut yang terbersit di benak ini selama menjalankan proses pemeriksaannya. **Saya sepenuhnya percaya bahwa Tuhan akan membimbing saya melalui semuanya.** Dan benar saja dugaan saya, tanggal 7 Maret 2009 rekan dokter meminta saya merelakan satu payudara untuk diangkat. Secara medis, inilah varian kanker yang ditakuti semua wanita. Saya bersyukur, suami tenang sekal-



menghadapi kejadian ini sehingga sayapun tertular ketenangannya. Hari itu saya menangis, tapi kemudian timbul rasa terima kasih yang dalam dan sebuah kelegaan ketika saya bangun keesokan harinya, saya masih hidup, dunia saya tidak runtuh. Namun banyaknya aktivitas yang harus dijalani dan kurangnya waktu istirahat membuat penyakit saya sempat melafase. Liver ikut sakit, karena tidak hanya sibuk bekerja, saya juga masih berpraktek sebagai dokter gigi, melayani lingkungan adat, keluarga, dan suami. Dari lubuk hati saya yang paling dalam terbersit satu pertanyaan, **pelajaran apa yang ingin Tuhan berikan pada saya melalui penyakit ini?**

Tahun 2010 dan 2011 adalah tahun-tahun terberat saya. Dalam 2 tahun itu saya sempat mengalami perdarahan ketika pra-menopause. Puncaknya, saya tidak bisa mengangkat tangan karena sakit sekali apabila digerakkan. Saya juga menjalani pengobatan herbal selama 3 bulan dan harus bed rest selama 4 bulan karena liver sudah diserang dan tulang belakang mulai berubang-lubang, tanda-tanda penyakit sudah mulai beranjak ke stadium 4. Saya terus berdoa pada Tuhan serta leluhur agar diberi kekuatan menjalani semua ini tanpa perlu melakukan tindakan

Hal ini membulatkan tekad saya untuk hanya mengandalkan dukungan orang-orang terdekat dan khusus berserah pada Sang Hyang Pemilik Alam ini.

kekerasan (tanpa operasi) dan kemoterapi, sementara kerabat dan rekan kerja terus mendorong untuk melakukan tindakan medis selanjutnya.

Dalam suatu waktu saya juga sempat opname di RS karena tingginya asam urat, dan selama itu tulang punggung ikut sakit dan saya dalam keadaan menstruasi juga sehingga benar-benar tidak bisa tidur, mau menelan ludah saja sakit, apalagi batuk. Saya tetap bertahan tanpa obat-obatan medis, hanya diberikan suntikan zometax, dan terus berdoa, "Tuhan, saya mau pinjam tidur sebentar, saya tidak minta disembuhkan. Saya hanya mau tidur". Keesokan harinya, saya berterima kasih karena masih bisa bangun walaupun punggung masih sakit, terus bersyukur karena suami sangat tenang, mendukung dan tidak ikut-ikutan stress. Kembali terucap doa, "Jika memang ini jalan saya untuk bisa lebih baik dalam

FOTO: FOTOS: ISTIMEWA

Galeri Relik



Galeri Foto

